Rok II. Kraków, dnia 1. maja 1898. **Nr. 5.**

PRZEGLĄD GIMNASTYCZNY

PISMO

POŚWIĘCONE SPRAWOM ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH.

Prenumerata w Austryi: Rocznie złr. 1·20, półrocznie 60 cnt.
W Niemczech: Rocznie . . mrk. 2·50
W innych krajach: Rocznie fr. 4·—
Numer pojedynczy kosztuje 15 cnt.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca: Dr. Stanisław Rowiński.

Kilka słów o ważności, potrzebie i użytku gymnastyki

napisał

Dr. Ludwik Bierkowski, Prof. Chir. Uniw. Jagiel. *).

Kto stratą zdrowia naukę zakupił,
Zbójca, sam w sobie skarb natury złupił.
X. W. Ł.

Nikt zapewne temu zaprzeczyć niepotrafi, że plemię ludzkie już od wielu lat, a to w miarę wzrostu oświaty, szczególniej w krajach ucywilizowanych coraz bardziej słabieje i że mnóstwo zagęściło się pomiędzy ludźmi chorób, które dawniej albo nader były rzadkiemi, albo ich też całkiem nienapotykano. O tém wszystkiém przekonywają nas częścią wiarogodni pisarze; częścią dawniejsze, powszechnie prawie kolosalne i nadzwyczajnie ciężkie rynsztunki przodków naszych, jako zabytki tu i owdzie w zbiorach przechowywane; częścią nareszcie żyjący jeszcze starcy, którzy zasięgając pamięcią swojego młodzieńczego wieku i porównywając czérstwość zdrowia i siłę ciała ówczesnie żyjących osób, miękkość, słabowitość i brak wytrwałości na znoje i niewygody, teraźniejszej młodzieży ciągle przyganiają. —

*) Jest to przedruk nadzwyczaj dziś rzadkiej rozprawki, drukowanej w Krakowie jeszcze w r. 1837, poświęconej przez autora »rodzicom troszczącym się o należyte wychowanie i zdrowie swoich dzieci«. Podajemy ją czytelnikom tak ze względu na treść pełną trafnych uwag, jakoteż ze względu na jej wartość historyczną.

Biorąc pod ścisłą rozwagę tę okoliczność jawnie się prawie przekonywamy, że przyczyną powiększającej się coraz bardziej słabowitości plemienia naszego, nic innego być nie może jak tylko zaniedbanie stósownego, z prawidłami przyrody zgodnego wychowania młodzieży.

Postęp oświaty teraźniejszego wieku wymaga od młodzieży, szczególniéj od płci męzkiéj, znacznego wykształcenia umysłowego, które niezaprzeczenie stało się dzisiaj nader ważnym i prawie koniecznym warunkiem do utrzymania bytu największéj części mieszkańców. Prócz bowiem prostego wieśniaka trudniącego się samą tylko uprawą ziemi, chodowaniem bydła i prócz pospolitszego rzemieślnika posiadającego przynajmniéj w jakimkolwiek bądź stopniu naukę czytania, pisania i rachowania, do czego się prawie wszędzie upowszechniane szkółki początkowe wielce przyczyniają, każden inny człowiek potrzebuje, już to dla utrzymania lub polepszenia bytu drugich wyższego umysłowego wykształcenia, do którego jak wiadomo potrzeba teraz nader długiego czasu. Takowe wykształcenie młodzieży zaczyna się już zwykle od drugiéj trzeciéj części wieku dziecinnego (t. j. od 6 roku), trwa pod ciągłym rygorem szkolnym do 25-go roku, a niekiedy nawet dłużéj i zabiera młodzieńcowi $^1/_4$, a najczęściéj $^1/_3$ część zwyczajnie zakreślonego człowiekowi życia. W najnowszych czasach zaczęto się bliżéj zastanawiać nad teraźniejszym sposobem wychowywania młodzieży i przekonano się, że nasze tyle wygórowane umysłowe kształcenie, nie będąc w należytym stósunku i harmonii z wychowaniem fizyczném (o którem pedagogia naszego wieku zupełnie prawie zapomniała), wywiéra szkodliwy wpływ nie tylko na stan zdrowia osób pojedyńczych, ale nadto na przyszłe nasze pokolenia. — Wiadomo przecież każdemu lékarzowi i badaczowi przyrody, że wszystkie pojedyńcze części i układy ustroju (organizmu) zwierzęcego powinny co do właściwych sobie czynności, w największéj, od przyrody zakréślonéj zostawać harmonii. Gdzie taka harmonia ma miejsce, tam ustrój przedstawia nam się w stanie zdrowia; gdzie zaś jéj niedostaje, tam mniéj lub więcéj psuje się w nim przyrodowy porządek i następuje stan chorobowy, który czy to ciągle, czy przerywanie trwając, prędzéj lub późniéj, lecz zawsze zawcześnie życia wątek przecina.

Dzisiejszy sposób wychowania młodzieży obrachowany jedynie tylko na samo prawie kształcenie umysłu, sprowadza bezwątpienia ustrój z karbów utrzymujących harmonią w właściwych jego szczegółowych czynnościach i przyczynia się częstokroć już w wieku

dziecinnym do upadku sił i zwątlenia na całe życie tyle każdemu człowiekowi drogiego i do swobodnego bytu koniecznie potrzebnego zdrowia. Niewykształcony bowiem jeszcze należycie fizycznie ustrój młodzieńca obarczonego wymaganemi od niego naukami umysłowemi i zatrudnionego niémi codziennie, po większéj części siedzący, w szkołach pod przewodnictwem nauczycieli przez 6 godzin, w domu na przygotowanie się znów przez 4 do 6 a zatém razem przez 10 do 12 godzin, zgromadza wszystkie prawie siły swoje do ogniska układu nerwowego t. j. do mózgu, przysposabia tam wprawdzie na przyszłość coraz większe zapasy naukowe, ale jak to każdy po bliższém rozważeniu łatwo zapewne pojmie, z wyraźną szkodą wszystkich innych części ciała, a szczególniej zaś układu kostnego, mięsnego i naczyniowego, które z powodu zaniedbania odpowiednich rozwiniętym władzom umysłowym fizycznych czynności t. j. z powodu zaniedbania należytego ruchu, a tém samém natężania i wzmacniania ciała, coraz bardziéj wątleją i słabną. (C. d. n.)

GRY I ZABAWY.

Napisał Z. Wyrobek.

(Ciąg dalszy).

Ciskanie piłki przez napastnika na przeciwległą bramkę wymaga z jego strony wielkiej wprawy i sprytu. Dobry napastnik rychło spostrzeże, w jaki sposób rzuconą piłkę najtrudniej odbić obrońcy i to natychmiast wyzyska — a z drugiej strony dobrego obrońcę potrafi mylić przez rozmaite sposoby rzucania piłki i w ten sposób zdoła go szybko »wybić«. Piłkę rzuconą w sposób praktykowany w Anglii (ponad głową o ramieniu prostem) bez porównania trudniej obrońcy odbić, niż rzuconą w sposób niemiecki (jak kulę przy grze w kręgle) po pierwsze dlatego, że piłka leci z większą siłą, a powtóre ponieważ łatwiej może odbić się od ziemi za każdym razem inaczej, stósownie do tego, jak sobie życzył rzucający napastnik: albo tuż przed samym obrońcą odbije się wysoko, prawie prosto w górę, albo nisko nad ziemią skośnie ku bramce i t. d. Jeżeli nadto przy rzucie nada napastnik piłce obrót około osi (t. zw. »fałsz« przy grze w bilard) tak, że choć ta z boku padnie na ziemię, przecież odbije się w kierunku bramki, natenczas mniej wprawny obrońca jest wobec takich rzutów prawdziwie bezradny i rychło zostanie »wybity«.

Jak z tego widać, ma obrońca trudne zadanie wobec wpraw-

nego napastnika. Nie można tu podać ścisłych reguł, w jaki sposób i kiedy ma obrońca odbijać nadlatujące piłki; zależy to od tego, czy piłka leci z większą lub mniejszą chyżością, czy pada daleko lub blisko bramki, czy się odbija wysoko lub nisko, w jakim kierunku i pod jakim kątem i t. d. Każdy grający nabierze z czasem wprawy i doświadczenia i będzie umiał sobie radzić w poszczególnych wypadkach.

Ogólną zasadą jest jednakowoż, by odbijać tylko te piłki, które się do łatwego odbicia nadają lub nie grożą bramce, by trudne do odbicia a godzące w bramkę, jedynie maczugą zatrzymywać i nie narażać się na »wybicie« przez lekkomyślny pospiech. Dalej nie należy odbijać piłki z dołu ku górze, gdyż ją łatwiej mogą biegusy złapać w powietrzu, raczej poziomo lub trochę z góry a silnie i to w kierunku, gdzie nie stoi żaden z nieprzyjaciół; w ten sposób zapobiega się nietylko złapaniu piłki, ale nadto zyskuje się na czasie, potrzebnym do wykonywania biegów.

Jak z jednej strony powinien obrońca nie wszystkie piłki odbijać i przedewszystkiem mieć na myśli obronę własnej bramki, tak z drugiej strony powinien szybko się decydować, czy piłkę należy odbić lub nie, czy też tylko zatrzymać a po należytem odbiciu natychmiast rozpoczynać biegi, gdy uważa, że się sposobność nadarza ku temu. Podczas biegania należy nie spuszczać piłki z oka (przynajmniej jeden z obrońców powinien zawsze widzieć, gdzie się ona znajduje) i bezzwłocznie zaprzestać biegania, gdy się piłka znajduje w bliskości bramek i grozi niebezpieczeństwo zburzenia jednej z nich, nim który z obrońców stanie na swem stanowisku. Drugi obrońca (który nie odbijał piłki) powinien ustawicznie śledzić ruchy swego towarzysza i natychmiast swą bramkę opuścić gdy to samo tamten zrobi lub da czem znak albo zawoła na niego. Zwykle ruszają obaj obrońcy równocześnie, gdy jednakże piłka znajduje się niedaleko jednej bramki, należy obrońcy tak długo nie opuszczać swego przy niej miejsca aż drugi obrońca zdoła dobiedz do zagrożonej bramki bez narażania się na wybicie; wtedy dopiero powinien odbiedz ku przeciwnej bramce.

Z powyższego przedstawienia wynika, że obrońca powinien być ostrożnym, nie należy jednak pod tym względem przesadzać; nieraz trzeba śmiało ryzykować bieg, lubo się niema zupełnej pewności, że usiłowanie pociągnie dobry za sobą skutek, gdyż częstokroć kilka punktów rozstrzyga o wygranej, których nie zdobędzie się z powodu zbyt przesadzonej ostrożności. Są to zresztą wszystko rzeczy, o których z czasem pouczy grających własne doświadczenie.

Biegusy rozrzuceni po całem boisku czyhają na nadlatującą piłkę, by ją w powietrzu uchwycić i przez to »wybić« obrońcę. By jednak cel ten osiągnąć, nie powinien jeden drugiemu w łapaniu piłki przeszkadzać, t. zn. temu w danej chwili chwytanie piłki przypada w udziale, który najbliżej się jej znajduje. Piłkę zaś, której nie można złapać z powietrza n. p. w podskokach toczącą się po

ziemi lub której się złapać nie udało, należy, jak już wyżej wspomnieliśmy, jak najprędzej zatrzymać i odrzucić napastnikowi lub bramkowemu (który z nich stoi bliżej), by ci nadbiegającemu obrońcy zburzyli bramkę. Każdy jednakowoż z biegusów, jeżeli jest wprawny i pewny swego rzutu, może piłkę z miejsca, gdzie ją uchwycił, bez podawania jej bramkowemu lub napastnikowi, wprost cisnąć ku bramce, zrzucić z niej drewienko i przez to wybić obrońcę. Jak z tego widać, powinni się starać biegusy piłkę trzymać zawsze w bliskości bramek i w ten sposób jak najwięcej ograniczać liczbę możliwych biegów.

W końcu należy dodać, że bramkowy powinien stać za bramką w postawie kucznej, gdyż w ten sposób najłatwiej uchwycić mu piłkę, która po odbiciu się dosyć nisko przelatuje nad bramką.

Aby ułatwić zrozumienie prawideł gry, tudzież dla lepszego jej przeglądu i przedstawienia, w jaki się sposób mniej więcej gra odbywa, podajemy poniżej jeden

PRZYKŁAD.

W grze bierze udział 11 grających z każdej strony; przodownicy obu partyi losują między sobą, która ma być stroną broniącą a która nacierającą. Po losowaniu udaje się przodownik **A** i gracz **B** na stanowiska obrońców przed bramki, pozostali 9 nie biorą na razie udziału w grze i mają po kolei do niej wstępować w następującym porządku wyznaczonym przez przodownika: **C, D, E. F, G, H, I, K, L.** Z partyi nacierającej pełni urząd napastnika przodownik **A'**, bramkowego **B'**, zaś **C', D', E', F', G', H', I', K', L'** stają naokoło bramek jako biegusy na oznaczonych przez swego przodownika miejscach i mają po kolei luzować bramkowego i napastnika. Obowiązek pisarza pełni **L** z partyi broniącej.

Gdy sędzia widzi, że już wszystko gotowe, daje znak rozpoczęcia gry. **A'** zapytuje: »gotów?« a gdy **A** odpowiedział: »bij!« podnosi rękę w górę i ciska piłkę z siłą ku bramce (a), gdzie stoi **A** jako obrońca. Piłka odbija się od ziemi tak blisko niego, że **A** nie zdołałby jej odbić, ograniczył się więc na prostem zatrzymaniu jej maczugą. **B'** odrzuca piłką **A'**, który ją ciska po raz drugi. Teraz jednakowoż wymierzył jej **A** tak potężny cios, że piłka w szalonych podskokach daleko w pole odleciała i nim ją odrzucono **A'**, zmienił **A** z **B** 8 razy swe miejsca czyli zdobył 8 punktów. **A'** rzuca po raz trzeci. Teraz zawdzięcza **A** tylko przypadkowi, że nie został wybity. **A'** rzucił bowiem piłkę nadzwyczaj podstępnie: padła na ziemię z boku bramki, a odbiła się skośnie ku niej tak, że nim **A** się spostrzegł, bramka została zdobytą; na szczęście wystąpił **A'** przy rzucie poza linię bramki i sędzia zawołał: »zły«, skutkiem czego **A** lubo wybity, pozostał nadal przy bramce, a nadto otrzymał 1 bieg lubo niewykonany. Tym razem naturalnie nie biegał, gdyż piłka znajdowała się niedaleko bramkowego **B'**, który czyhał tylko na to, by **A** opuścił swe przepisane miejsce. Przy czwartym rzucie

wykonał A 1 bieg, w następstwie czego na jego miejsce dostał się B. Ponieważ jednak A' ma 5 razy rzucać piłkę ku jednej i tej samej bramce, przeto 5. rzut będzie odbijał B a A co najwyżej biegał. Niefortunną była dla B ta zmiana miejsc: wprawdzie bowiem po raz piąty przez A' rzuconą piłkę bardzo ładnie w górę i daleko odbił i wykonał 8 biegów, jednakowoż K' złapał ją w powietrzu i dlatego nietylko biegi zrobione przepadły, ale nadto sam B jako wybity musiał ustąpić swego miejsca następnemu obrońcy C. Dotychczas zatem osiągnięto ogółem 11 biegów.

Ponieważ A' zrobił seryę z 5 rzutów, przeto sędzia woła: »zmiana!« Bramkowy B' obejmuje urząd napastnika przy swej bramce (a), A' staje się bramkowym przy bramce (b), a biegusy przechodzą na drugą stronę boiska, gdyż obecnie będzie atakowaną bramka (b), przy której stoi jako obrońca C. Gotów? — bij! pierwsza piłka została zatrzymana, druga i trzecia odbita, przyczem C z A zdobył 6 biegów, przy czwartym zawołał sędzia: »daleki!«; mimo to poskoczył ku niej C, silnie machnął maczugą lecz piłki nie trafił. Nie namyślając się jednakże ruszył szybko ku przeciwnej bramce, by choć kilka biegów uzyskać. Rzeczywiście zrobił 2 biegi — prawo do trzeciego, któryby mu był przyznanym z powodu, że był rzut »daleki«, utracił dlatego, iż usiłował piłkę odbić a nadto jeszcze biegał. W każdym razie jednak na bieganiu zyskał, gdyż zdobył 2 biegi w zamian za 1 ewentualnie mu przyznany. Piąty rzut był bez żadnego rezultatu. Ponieważ jednak rzutu »dalekiego« nie wlicza się do »seryi«, przeto B' ciska piłkę po raz szósty. Rzut był łatwy do odbicia, lecz cóż z tego: C stanął za blisko swej bramki i przy zamachu przewrócił maczugą własną swą bramkę. Sam się więc wybił, a na jego miejsce przyszedł D.

»Zmiana!« woła sędzia. A' i B' odchodzą, a na ich miejsce wstępują dotychczasowi biegusy C' i D' — pierwszy jako napastnik przy bramce (b), drugi jako bramkowy przy bramce (a), która teraz ma być atakowaną. Bramki (a) broni przodownik A, który dotąd nie został jeszcze wybity. Nie długo się jednak cieszył swem powodzeniem: pierwszą z kolei piłkę wprawdzie odbił i zrobił 4 biegi, drugą jednak chybił, a chwycił ją bramkowy D' i zburzył nią natychmiast bramkę, gdyż A przy ciosie przekroczył »metę« obu stopami i nie zdążył na czas powrócić do »matni«. Na jego miejsce wstępuje E. Ten odbił następne 3 piłki i zdobył w czasie tego 14 biegów. Dotychczas osiągnęła partya broniąca ogółem 37 biegów.

Grający zmieniają swe role: C' zostaje przy bramce (b) jako bramkowy, D' przy bramce (a) jako napastnik i ciska piłkę ku bramce (b), gdzie stoi D jako obrońca. Ten odbił pierwszą piłkę silnie, że poleciała ponad głowami grających aż na drugi koniec boiska. Szybko rzucił się za nią L', lecz jej z początku nie mógł znaleść i nim się namyślił zawołać: »zgubiona!« zrobił D z E 12 biegów, a ponieważ należało im się za to 6 biegów, przyznał im sędzia 18. Przy drugiej, trzeciej i czwartej piłce zrobił D 7 biegów,

stanął więc przy bramce (a), a piątą piłkę przy bramce (b) ma odbijać E. Ten rzeczywiście ją odbił, lecz po odbiciu biegał zanadto lekkomyślnie: zrobił 4 biegi i rozpoczął piąty pomimo, że biegusy piłkę złapali i odrzucili ją napastnikowi D' przy bramce (a); nim zdążył do niej dobiedz, zburzył ją napastnik D'. Piątego biegu sędzia oczywiście mu nie przyznał.

Po zmianie pełni urząd napastnika E', bramkowego F', z obrońców jeszcze nie wybici D i F. Pierwszy z nich osiągnął 22 biegów, lecz zaraz potem ustąpił, gdyż odbił piłkę kantem maczugi wprost do rąk bramkowego, który ją złapał z powietrza. F zrobił 15 biegów, G — 3, H — 6, I — 8, K — 2, L ani jednego, gdyż po wybiciu K nie miał już towarzysza, z którymby mógł zmieniać miejsce czyli wykonywać biegi. Ogółem zatem zdobyła partya broniąca 122 punktów.

Teraz partya nacierająca przystąpiła do obrony bramek; a broniąca podjęła ich atakowania. Ta jednakowoż nie miała wielkiego powodzenia, gdyż dobiła tylko do liczby 57 biegów. Ponieważ zatem osiągnęła o przeszło 60 biegów mniej od partyi przeciwnej, przeto pozostała nadal przy obronie bramek, a nie została po raz wtóry stroną nacierającą. Tym razem nie poszczęściło się jej lepiej, gdyż zdobyła tylko 52 biegów, czyli razem z poprzednią obroną $57 + 52 = 109$. Partya zatem, która pierwsza broniła bramek, nie potrzebowała przystępować do powtórnej obrony wygrawszy grę 13 punktami. (C. d. n.)

PRZYKŁADY.

Koń wzdłuż bez łęków: Woltyże okroczno-zawrotne.

Ułożył Zyk.

Wszystkie ćwiczenia wykonujemy z rozbiegu odbiciem obunóż, z chwytem za grzbiet konia, oznaczone gwiazdką z podporu poprzek, resztę z podporu pobok i to przy wolt. w prawo z chwytem prawą ręką za lewy, lewą za prawy bok grzbietu, przy wolt. w lewo odwrotnie. Ćwiczenia opisane są w prawo, należy je przerabiać i w lewo.

Zastęp III.

*1. Przeskok okroczny prawonóż przodem do siadu spojonego poprzek na lewym boku (pr. nogę przenosimy ponad pr. bok na lewy bok konia i szybko łączymy z nią lewą nogę) — wsiad okr. lewonóż pobok — zesiad okr. wprzód.

2. Wsiad okroczny lewonóż tyłem (pr. nogę opieramy o pr.

bok konia, l. podnosimy wstecz ku karkowi a puszczając l. rękę siadamy okrakiem tyłem do mostka) — zeskok na mostek odmachem wstecz.

*3. Koło okroczne prawonóż przodem z 1/2 obrotem w lewo do podp. tyłem na grzbiecie — zeskok na mostek odmachem wprzód.

4. Wsiad okroczny prawonóż przodem (twarzą do mostka) — nożyce zawrotne — zeskok zawrotny w lewo.

*5, Przeskok okroczny prawonóż przodem.

6. Przedmach zawrotny w prawo do podporu leżąc przodem — zeskok rozkroczny wprzód na mostek.

*7. Przeskok okroczny lewonóż tyłem.

*8. Koło okroczne prawonóż przodem z 1/2 obr. w lewo do zeskoku po pr. boku konia (twarzą do mostka, pr. ramieniem do pr. boku konia).

Zastęp II.

*1. Przeskok okroczny prawonóż przodem do podp. pobok na l. boku (z 1/4 obr. w prawo) — przedmach zawrotny do podp. leżąc przodem (twarzą do most.) — zeskok w lewo.

2. Wsiad zawrotny okrakiem w prawo — wyskok zawrotny — zeskok w lewo z 1/2 obr. w prawo.

3. Koło okroczne prawonóż przodem do siadu spojonego na pr. boku konia (twarzą do most.) — przeskok zawrotny w prawo.

4. Wsiad zawrotny spojony w prawo na pr. bok — koło okr. prawonóż przodem (nogę prawą podnosimy wprzód), łącznie — wsiad okr. prawonóż tyłem (twarzą do most.) — zeskok zawr. w prawo.

*5. Przeskok okr. lewonóż tyłem do podp. pobok na l. boku — wsiad zawrotny tyłem okrakiem (z 1/2 obr. w prawo, tyłem do most.) — zeskok zawr. w prawo.

6. Wsiad zawrotny okrakiem w prawo — odmachem wstecz koło okr. prawonóż przodem do tego samego siadu (obie nogi przy krzyżach wygiętych podnosimy w górę a wstecz, poczem prawa noga posuwa się wprzód wzdłuż lewego boku konia, gdy równocześnie opieramy się rękami za sobą), łącznie — to samo powtórnie — zeskok zawr. w prawo.

7. Koło okr. lewonóż tyłem do podp. na pr. boku (podczas koła musimy zrobić cały obrót w lewo) — wsiad zawrotny okrakiem — zeskok zawr. w prawo.

8. Przeskok zawrotny poniż w prawo.

Zastęp I.

1. Wyskok zawrotny w prawo — wsiad wolny okrakiem z 1/4 obr. w lewo (lekko podskakując w górę obracamy się w lewo a rozkraczając nogi siadamy pobok bez pomocy rąk) — podp. przodem na l. boku konia — zeskok odmachem wstecz.

2. Wsiad zawrotny spojony w prawo na lewy bok — koło okr. prawonóż tyłem do zeskoku (z 1/2 obr. w prawo, tyłem do mostka).

3, Wsiad zawrotny okrakiem, tyłem w prawo (z $^1/_2$ obr. w lewo, tyłem do most.) — wyskok zawrotny — zeskok w l. z $^1/_4$ obr. w l.

4. Przeskok zawrotny w prawo do podp. na lewym boku — koło okroczne prawonóż przodem do zeskoku.

5. Wsiad zawr. nożycowy w prawo (z $^1/_2$ obr. w pr., tyłem do most.) — odmachem podp. leżąc przodem — zeskok okrakiem ponad kark (lekko odbiwszy się stopami w górę, zwracamy się o krzyżach wygiętych tułowiem w lewo rozkraczając nogi tak, iż prawa znajdzie się po lewym a lewa noga po pr. boku konia — wtedy odbijamy się rękami od karku i zeskakujemy przed koniem, lewym bokiem do jego karku zwróceni).

6. Dwa koła okroczne prawonóż przodem po pr. boku, łącznie po sobie (każde koło z całym obrotem w lewo) — wsiad okr. prawonóż przodem poprzek na kark (twarzą do most.) — 2 koła okr. lewonóż tyłem po lewym boku konia (z powrotem ku mostkowi, przy każdem kole cały obrót w lewo) — wsiad okr. lewonóż tyłem poprzek (twarzą do most.) — zeskok zawrotny w lewo.

7. Przeskok zawr. tyłem w prawo (z $^1/_2$ obr. w lewo).

8. Koło zawr. w prawo do zeskoku (nogi przenosimy na lewy bok a następnie z powrotem na prawy lecz w stronę mostka, ciągle piersiami do konia zwróceni tak, iż opisawszy koło nogami, zeskoczymy po prawym boku konia, lewym swym bokiem do niego zwróceni).

Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego.

Przewodnik gimnast. »Sokół« Nr. 4 zawiera: Ogłoszenie. — Dwa znaki zapytania. — Ćwiczenia serca i krążenia krwi. (C. d.) — Korowody. (C. d.) — Rozwój gimnastyki szwedzkiej. — Jak długo żyć powinniśmy? (C. d.) — Sprawy Związku pol. gimnast. Tow. sokolich w Austryi. Sprawy Związku pol. gimn. Tow. sokolich w państwie niem. — Kronika. — Inseraty.

»Sokół« Organ Zw. P. T. Sok. w Ameryce Nr. 6 zawiera: Odezwa do Polek. — Sprawozdanie kasowe. — Zarys nauki gimnastyki p. A. Durskiego. — Nowi członkowie. — Zarys ćwiczeń na poręczach p. A. Durskiego. — Ćwiczenia na koniu wszesz poręczach i drążku poprzecznym uł. A. Osiński. — Mowa Sokoła. — Kilka uwag o zdrowiu n. Dr. W. Sieminowicz. — Sprawy związkowe.

Nr. 7 zawiera: Karność p. S. B. — Cel nasz i droga wiersz I. Nowickiego. — Słowo o pogadankach sokolskich. — Rower swatem komed. p. Dr. Rafa. — Zarys ćwiczeń na poręczach. — Zarys nauki gimnastyki. — Sprawy związkowe. — Podziękowanie.

»Koło« Nr. 8 zawiera: Zwyciężył, obrazek p. F. Rykowskiego. — Blednica i jazda na kole. — Pogadanki techniczne: Pneumatyk. — W sprawie czesko-polskiej łączności sportowej. — Ośm dni w Pyrenejach na kole przeł. z fran. F. Sandecki. — Korespondencye. — Kronika.

»Sokol« Nr. 4 zawiera: Czechosłowianie, odezwa. — Hygiena kolarza n. Dr. Tanyrek. — Feuilleton, obrazki z Serbii. — Początki nowej doby czeskiego Sokolstwa n. I. Křen. — Fizyologia ćwiczeń fizycznych n. Dr. F. La-

grange. — Kilka słów o pracy sokolej n. Ratibor. — Ćwiczenia fiz. w szkołach rosyjskich n. A. Skoták. — Przed zjazdem sokolim n. V. Kukaň. — Z okolic zagrożonych. — Statystyka Sokolstwa czeskiego. — Sprawy słowiańskie. — Sprawy innych narodów. — Różności.

Věstnik Sokolský Nr. 6. zawiera: O wychowaniu młodzieży rzemieślniczej w towarzystwach sokolich n. F. Mašek. — Sprawozdania. — Wieczory ćwiczebne: Kozioł wzdłuż, woltyże rozkroczne. Kozioł wszerz, woltyże kuczne n. F. Mašek. — Poręcze. n. J. Klenka. — Kółka (po kolana) podpory a zmiany. — Kronika.

Nr. 7 zawiera: O zawodach n. A. Očenašek. — Sprawozdania. — Wieczory ćwiczebne: Stół, skoki odwrotne n. J. Klenka. — Poręcze, przewroty i przerzuty. — Kronika.

Sokol Americky (Organ Sokołów czeskich w Ameryce wychodzi co miesiąc w Nowym Jorku pod redakcyą Dr. K. Stulika, prenumerata w Austryi kosztuje 1 złr. 50 ct. Adres Dr. K. Stulik 528. Lincoln St. Chicago 111). **Nr. 4 zawiera:** Zasłużeni członkowie. — Czy jesteśmy ospali? — Przyszłe zawody a zlot, n. J. Voborský. — Wiosna a Sokolstwo. — Z Sokolstwa amerykańskiego. — O ćwiczeniach młodzieży ze stanowiska lekarskiego p. Dr. F. Lagrange tłum. - Kilka pytań na czasie z dziedziny gimnastyki Dr. E. A. Schmidta. — Sprawozdania. — Korespondencye.

Gimnastika Nr. 4 zawiera: Hygiena szkolna. — Dział gimnastyczny na tysiącletniej wystawie w B. Peszcie. — Nowe książki. — Doroczne sprawozdanie Sokoła kroac. w Zagrzebiu za 1897. — Nadesłane.

Tělesná cvičeni a intelligence studie I. Křena. Celem tego zajmującego a nadzwyczaj pracowitego studyum jest wykazanie wpływu ćwiczeń cielesnych na rozwój umysłowy a zarazem wykazanie, jak koniecznem i zbawiennem jest dla każdej jednostki kształcić swe ciało równomiernie z duchem.

Chcąc to udowodnić stara się autor przedewszystkiem wykazać zapomocą przykładów z życia czerpanych i posługując się zdaniami licznych powag naukowych, że między duszą a ciałem istnieje ścisły związek i ustawiczne wzajemne oddziaływanie na siebie, że każdemu objawowi psychicznemu towarzyszy praca fizyczna i na odwrót i że w ogólności każde działanie władz umysłowych zależy od równoczesnego działania sił fizycznych i na odwrót.

To też nic dziwnego — sądzi autor — że im silniejszy rozwój ciała, tem i władze umysłowe lepiej funkcyonować mogą a jednostka na wyższym szczeblu rozwoju duchowego znajdować się może. Świadczą o tem wymownie dzieje starożytnych Egipcyan, Greków i Rzymian i innych, jakoteż i nowszych narodów. Przekonują nas one, że w czasach, gdy narody najbardziej oddawały się ćwiczeniom fizycznym i takowe uprawiały — i kultura także a z nią potęga narodu najwyżej była rozwinięta. Z chwilą zaś, gdy gnuśność i ospałość zatruła którekolwiek społeczeństwo i takowe zapomniało o potrzebie ćwiczenia ciała i upadek ducha stawał się coraz widoczniejszym.

By zaś ktoś nie sądził, iż przykłady, które autor skrzętnie zebrał i podał, były jedynie wynikiem przypadkowego zbiegu okoliczności, stara się on dowieść także fizyologicznie, iż rzeczywiście siła ciała i stan jego zdrowia ma i musi mieć wpływ na siłę duchową jednostki a tem samem narodu. Jeżeli się bowiem zważy, że czynność duszy zależy przedewszystkiem od naszego ustroju nerwowego, którego centrum stanowi mózg, prawidłowe zaś czynności tegoż zależą w pierwszej linii od należytego odżywiania go krwią, to trudno zaprzeczyć, sądzi autor, iż ćwiczenia cielesne nielada wpływ na czynności umysłu wywierać muszą, skoro przez zbawienne oddziaływanie na nasze organa oddechowe przyczyniają się do żywszego obiegu krwi i do jej odświerzania. To też zdaniem autora źle robią ci, którzy o tem zapominają i którzy wytężonej pracy umysłowej nie równoważą pracą fizyczną. A tak łatwo przekonać się o konieczności tego zrównoważenia. Dość spojrzeć na człowieka, który wstał po ciężkiej pracy umysłowej; tętno u niego ledwo bije, oddech osłabiony, praca duszy wyczerpała siły fizyczne. Czemże przyspieszyć bieg tętna, wzmocnić należycie oddech, te główne czynniki funkcyi mózgowych jeźli nie ćwiczeniem ciała! Wiedzieli o tem dobrze liczni uczeni wychowawcy, to też zgodnie nawoływali na konieczność ruchu przy pracy umysłowej a już zupełnie słusznie zauważył je-

den z nich, że sama przyroda pomści się na tych, którzy na ową konieczność nie baczą. Przykładami z życia ludzi, którzy z wysiłku pracy duchowej popadli w choroby umysłowe a nawet śmiercią okupili lekceważenie i obojętność dla ruchu i ćwiczeń fizycznych stara się autor przekonać czytelnika o słuszności tej groźby. Z powyższego wysnuwa autor wniosek, że ćwiczenia fizyczne tak ze stanowiska zdrowotnego i wychowawczego, jak obyczajowego i naukowego, są nieodzownie dla ducha ludzkiego potrzebne, gdyż równoważą pracę umysłową, odświeżają i ułatwiają krążenie krwi a tem samem odświeżają ustrój mózgowy, przez co umysł nasz zyskuje energię i siłę do tworzenia rzeczy większych i głębszych.

A nie tylko dla pracy umysłowej mają ćwiczenia fizyczne ogromne znaczenie. Jak bowiem każdy objaw wewnętrzny wywołuje zjawisko zewnętrzne (n. p. płacz — łzy, mróz, — dreszcz przebiegający ciało) tak też ma się rzecz i na odwrót. Zapomocą bowiem pewnych zjawisk zewnętrznych i działań fizycznych możemy wywołać stany duszy, które w razie powtarzania się wpływają na wyrobienie się tego co powszechnie usposobieniem i charakterem nazywamy. Ztąd nic dziwnego, że, jak wykazuje autor, towarzystwa sokole i ćwiczenia w nich uprawiane, tak wielki wpływ wywierają na charakter jednostki kształcąc w niej energię męską odwagę i niezłomną wolę obok akuratności i zamiłowania do porządku nie mówiąc już o tem, że uczą wytrwałości i wstrzemięźliwości a nadto, dając sposobność zetknięcia się z innymi stają się niejednokrotnie szkołą i podwaliną społecznego wychowania.

Z tego wszystkiego okazuje się zdaniem autora, że ćwiczenia fizyczne nietylko mają znaczenie dla człowieka jako środek do wyrobienia sobie siły i zachowania zdrowia będącego istotnym warunkiem skutecznej pracy umysłowej, ale wywierają także nieoceniony wpływ na urobienie wielu cnót które mogą być ozdobą charakteru każdej jednostki.

O to mniej więcej treść omawianego studyum. Rozumie się że w pobieżnym szkicu trudno podnieść zalety dziełka, trudno też w krótkich słowach oddać myśl autora. Staraniem naszem było jedynie zaciekawić czytelników i zachęcić do przeczytania oryginału, zwłaszcza, że jestto właściwie w słowiańskim języku pierwsza praca, która ze stanowiska filozoficznego i naukowego omawia znaczenie ćwiczeń fizycznych, a która pod każdym względem zasługuje na to, by ogół Sokolstwa z nią się zaznajomił. *R.*

KRONIKA.

Ś. p Ignacy Przybyłkiewicz. W dniu 7go. kwietnia br. zmarł w Tarnowie założyciel i długoletni członek tamtejszego Sokoła ś. p. Ignacy Przybyłkiewicz. Od lat kilkunastu pracował niezmordowanie mimo licznych przeciwieństw na polu Sokolstwa i wyrobił sobie zaszczytnie znane imię i powszechną sympatyę tych wszystkich, którzy zasługi Jego znali i ocenić umieli. Wystarczy przypomnieć zabiegi Zmarłego przy założeniu Sokoła w Tarnowie i Jego działalność jako naczelnika gniazda. A już największą i niezapomnianą zasługą Jego, było założenie i wprowadzenie w życie tarnowskich korpusów wakacyjnych. Jemu to zawdzięczą setki dziatwy obojga płci zdrowie czerstwość i siłę, a Sokolstwo liczny nabytek z młodego pokolenia, pod karnem okiem zmarłego wyćwiczonego.

To też nietylko sam Tarnów, ale wszyscy, którym sprawa wychowania fizycznego na sercu leży, wielką przez śmierć ś. p. Ignacego Przybyłkiewicza ponoszą stratę i boleją nad przedwczesnym zgonem zasłużonego pracownika. Niech teraz przynajmniej ten żal powszechny będzie po śmierci nagrodą Jego pracy, skoro za życia nie zawsze spotkał się z wdzięcznością i uznaniem swych trudów.

W ostatnim numerze Przewodnika czytamy o bardzo pięknych wynikach zawodów w podnoszeniu ciężarów, jakie się we Lwowie w marcu br. odbyły.

Wyniki to są rzeczywiście podziwu godne, bo nie często słyszy się o podnoszeniu 101 klg. w naszych towarzystwach sokolich; już samo podniesienie 92 klg. którego dokazało aż sześciu druhów na ośmiu biorących udział w zawodach, jest rzeczą bardzo chlubną.

W sprawozdaniu z którego wiadomości te czerpiemy, musiała atoli zajść pomyłka, o ile w niem mowa o wezwaniu wszystkich gniazd do zawodów. Prawdopodobnie odnosi się to tylko do gniazd okręgu lwowskiego, bo n. p. Kraków (o innych nie wiemy) wezwania nie otrzymał.

Zawody wszechsokole. Już oddawna kiełkowała w Sokole krakowskim myśl urządzenia zawodów i zaproszenia na nie wszystkich towarzystw sokolich słowiańskich. Myśl tę podniesiono też na posiedzeniu krakowskiego grona nauczycielskiego, ktore uchwaliło urządzić w Krakowie we wrześniu br. zawody jednostek w zapasach, podnoszeniu ciężarów, biegu, skoku, rzucaniu oszczepem dyskiem i ciężarem, a nadto zawody grup: w grze w piłkę nożną i w palanta. Do udziału czynnego w zawodach uchwalono zaprosić wszystkie gniazda sokole słowiańskie a nadto członków gimnast. klubów w Warszawie i w tym celu obrano komisyę, która ma zająć się opracowaniem szczegółowych warunków zawodów i przedłożyć je Wydziałowi Towarzystwa z prośbą o zezwolenie na rozpisanie i urządzenie zawodów. Rozumie się że rzecz zależeć będzie obecnie od uchwały Wydziału gniazda a następnie aprobaty Związku. Sądzimy jednak, że tak jeden jak drugi podziela zapatrywanie grona nauczycielskiego co do dobrej strony i korzyści dla rozwoju Sokolstwa owych zawodów i przeciw ich urządzeniu nic mieć nie będą, zwłaszcza, że przez przybycie naszych pobratymców zacieśnią się jeszcze więcej węzły serdeczne, które nas z nimi łączą.

Z Warszawy piszą do nas: »I u nas kwitnie ruch na polu gimnastyki, dowodem tego liczne zakłady gimnastyczne znaczną cieszące się frekwencyą; dowodem tego także wyniki, chlubnie o pracy prowadzących zakłady świadczące. Pomijając mniej znaczne, trudno nie wspomnieć n. p. o takich rezultatach jak podniesienie ciągiem (do piersi rzutem a następnie do pionu zupełnie wolno) ciężaru ważącego 90½ klg. Udało się to p. Nowackiemu uczniowi p. Pieńkowskiego znanego zaszczytnie nauczyciela i właściciela zakładu gimn. który, nawiasem mówiąc, już kilku takich siłaczów wychował.

Z życia zaś na prowincyi zaznaczyć należy pocieszający bardzo objaw ze strony rządu mianowicie zatwierdzenie nowo założonego w Kamieńsku gub. Ekaterynosławskiej towarzystwa gimnast. Liczy ono już 50 członków, przeważnie Polaków pracujących w olbrzymich fabrykach metalurgicznych — sprawiło sobie poręcze, mostek, ciężary, laski żelazne, drewniane, maczugi i. t. d. i dzielnie ćwiczy. Jedynie brak zawodowego nauczyciela na razie odczuwać im się daje, mimo to pracują nad rozwojem towarzystwa jak mogą i liczba członków i to czynnych nie długo się napewne powiększy«.

Sokoli amerykańscy nie zapominają o swych braciach w kraju i choć sami nie bogaci dzielą się czem mogą. I tak czytamy w organie ich podziękowanie, jakie gniazdo w Dolinie (Galicya) wystosowało do Sokoła Nr. 1 w Chicago za przesłaną przez niego składkę w kwocie 5 dolarów na budowę własnego budynku. Jestto fakt bądź co bądź rozrzewniający i świadczący o głębokich uczuciach miłości naszych braci z za Oceanu, którzy nie omieszkają żadnej sposobności, by dać uczuciom tym wyraz i w czyn je zamienić. Sądzę, że i my nie damy się wyprzedzić i również pamiętać będziemy o tych, którzy w obce rzuceni strony, żyją wspomnieniem drogiej im ojczyzny.

Spis rzeczy: Kilka słów o ważności, potrzebie i użytku gymnastyki nap. Dr. Ludwik Bierkowski. — Przykłady: Koń wzdłuż bez łęków: Woltyże okroczno-zawrotne nap. Zyg. — Gry i zabawy nap. Z. Wyrobek. — Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego. — Kronika. — W dodatku: Szermierka, przez D-ra S. Tokarskiego.

Kraków. — Druk W. L. Anczyca i Sp.